



Zitronige Spaghetti mit Fetakäse

mit Zucchini, Rucola und Mohn



ca. 25min



2 Portionen

Zeit für Pasta! Diese besondere Kreation ist genau das Richtige für ein schnelles Abendessen mit einem Hauch von Sommer dank mediterraner Zucchini, feinem Fetakäse und einer erfrischenden Sauce mit Zitrone und Petersilie. Das i-Tüpfelchen ist der Mohn!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Spaghetti ¹
- 2 Zucchini
- 1 Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Blaumohn
- 100g Feta ²
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 22.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Peperoni** in feine Würfel schneiden, für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben.



4. Zucchini garen

Die **Zucchini** mit 1 kräftigen Prise Salz dazugeben und 5-7Min. mitbraten. 1TL Butter und **ca. 50ml Pastawasser** hinzugeben. Gut verrühren, damit die **Sauce** bindet. Anschließend den **Mohn** unterrühren.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **Ca. 100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Pasta hinzugeben

Die **Pasta** und die **Petersilie** in die Pfanne geben und unter die **Sauce** heben, dabei nach Bedarf mehr **Pastawasser** hinzufügen. Mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Peperoni braten

Inzwischen den **Knoblauch** und die **Peperoni nach Geschmack** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen.



6. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Pasta** mit etwas **Rucola** anrichten und mit dem **Feta** garnieren. Mit den **Zitronenspalten** servieren und diese nach Geschmack über der **Pasta** ausdrücken.